

平成 29 年度食育モデル事業 I (案)

カロリーコントロール作戦！料理講座（仮称）

～ ヘルシー でも おいしい！！

お腹も心も満足するには、食べワザがありました～

1 目 的

本市の死因の概要（平成 23 年）は、第 2 位が心疾患 16.7%、第 3 位が脳血管疾患 11.8%であり、心疾患、脳血管疾患を併せた割合 28.5%は第 1 位の悪性新生物の 23.4%を超え、心疾患、脳血管疾患とも標準化死亡比は標準集団（国）よりも悪い状況にある。

心疾患、脳血管疾患とも血圧、体重のコントロールが発症及び重症化予防とは関連性が深く、予防および治療効果をあげる重要なカギとなってくるが、肥満が起因となることへの理解不足、また、その効果は理解していても現実には実行が困難な状況であると考えられる。

このことから、適正体重の意義を理解し、実際の有効な手法を体験する講座を開催し、行動変容の契機を作り、自ら実行する食育の取組として位置づけしていただき、健康寿命の延伸を支援する。特定給食施設等においては食育の連携事業として、給食提供の中で活用していただき、対象者すなわち地域住民の健康管理に関与していただく。

なお、実施した内容についてはホームページに掲載し、参加できなかった市民にも啓発できるようにする。

2 対 象 者：市民及び特定給食施設関係者、地域包括支援センター関係者等

3 会 場：いわき市総合保健福祉センター 3階 栄養指導室

4 事業内容

適正体重を維持することの重要性と、そのための食事の工夫についての講話及び自分の適正な栄養量を確保する調理実習並びに試食。

なお、事業評価するため行う参加者のアンケートには、摂取エネルギー量が多い食生活の背景をつかめるような項目を加え、参加者を通し市民の現況も把握する。

5 募集人員：1回 40人

6 従 事 者：（公社）福島県栄養士会いわき支部栄養士会員及び保健所栄養士

7 日 程：平成 29 年 9 月から平成 30 年 3 月までの平日 3 回、土または日曜日 2 回
午後 9 時から正午

8 周知方法：広報いわき及び市公式ホームページに掲載

9 参 加 費：無料